

LUNES 1 1 3 9 14 Lentejas con chorizo Fruta fresca	MARTES 1 4 14 Guiso de pescado Fruta fresca	MIÉRCOLES 1 2 4 14 Asado de bacalao Yogur	JUEVES 1 14 Alubias con magra y verduras frescas Fruta fresca	VIERNES 1 2 3 14 Guiso de verduras con huevo Yogur
LUNES 2 4 Guiso de pescado con patatas Fruta fresca	MARTES 2 2 3 9 14 Cocido completo Yogur	MIÉRCOLES 2 3 14 Guiso de verduras con huevo Fruta fresca	JUEVES 2 1 14 Lentejas estofadas Fruta fresca	VIERNES 2 2 14 Guiso de pollo y verduras Yogur
LUNES 3 3 14 Guiso de verduras con huevo Fruta fresca	MARTES 3 4 14 Guiso de pescado Fruta fresca	MIÉRCOLES 3 2 14 Potaje de garbanzos con espinacas Yogur	JUEVES 3 14 Guiso de pollo con patatas Fruta fresca	VIERNES 3 1 2 3 9 14 Lentejas con chorizo Yogur
LUNES 4 14 Guiso de pollo Fruta fresca	MARTES 4 14 Alubias estofadas con verduras Fruta fresca	MIÉRCOLES 4 2 4 14 Guiso de merluza con patatas Yogur	JUEVES 4 1 Lentejas estofadas con magro y calabaza Fruta fresca	VIERNES 4 2 3 14 Guiso de verduras con huevo Yogur
LUNES 5 4 14 Guiso de rape con patatas Fruta fresca	MARTES 5 2 4 14 Guiso de merluza con patatas Yogur	MIÉRCOLES 5 1 14 Lentejas estofadas Fruta fresca	JUEVES 5 14 Guiso de pavo y verduras Fruta fresca	VIERNES 5 2 14 Potaje de garbanzos con calabaza Yogur

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

3 14

Guiso de verduras con huevo
Yogur

1 14

Lentejas con quínoa ecológica
Fruta fresca

4 14

Guiso de pescado
Fruta fresca

14

Garbanzos estofados con patatas
Fruta fresca

2 4 14

Guiso de merluza con patatas
Yogur

GUIA DE CALENDARIO MURCIA CURSO 2026-2027

Septiembre 2026

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	1ª
14	15	16	17	18	19	20	2ª
21	22	23	24	25	26	27	3ª
28	29	30					4ª

Octubre 2026

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	4ª
5	6	7	8	9	10	11	5ª
12	13	14	15	16	17	18	6ª
19	20	21	22	23	24	25	1ª
26	27	28	29	30	31	1	2ª

Noviembre 2026

L	M	X	J	V	S	D	Semana
2	3	4	5	6	7	8	3ª
9	10	11	12	13	14	15	4ª
16	17	18	19	20	21	22	5ª
23	24	25	26	27	28	29	6ª
30							1ª

Diciembre 2026

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	1ª
7	8	9	10	11	12	13	2ª
14	15	16	17	18	19	20	3ª
21	22	23	24	25	26	27	4ª
28	29	30	31				5ª

Enero 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	5ª
4	5	6	7	8	9	10	6ª
11	12	13	14	15	16	17	1ª
18	19	20	21	22	23	24	2ª
25	26	27	28	29	30	31	3ª

Febrero 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	4ª
8	9	10	11	12	13	14	5ª
15	16	17	18	19	20	21	6ª
22	23	24	25	26	27	28	1ª

Marzo 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	2ª
8	9	10	11	12	13	14	3ª
15	16	17	18	19	20	21	4ª
22	23	24	25	26	27	28	5ª
29	30	31					6ª

Abril 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	6ª
5	6	7	8	9	10	11	1ª
12	13	14	15	16	17	18	2ª
19	20	21	22	23	24	25	3ª
26	27	28	29	30	1	2	4ª

Mayo 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	5ª
10	11	12	13	14	15	16	6ª
17	18	19	20	21	22	23	1ª
24	25	26	27	28	29	30	2ª
31							3ª

Junio 2027

L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª
28	29	30					



LA COMIDA
NO SE TIRA

